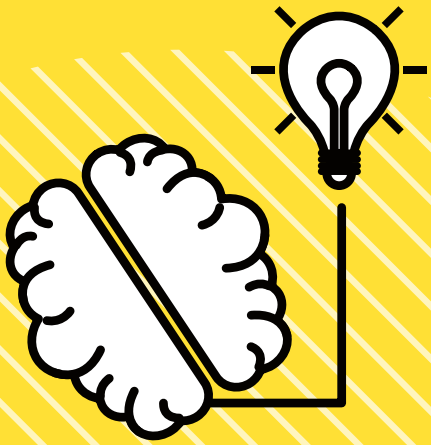
Plena Mente

SAÚDE EMOCIONAL



PlenaMente Módulo 2 Ansiedade

Universidade Federal de Juiz de Fora

Programa de Pós Graduação em Psicologia

SEJA BEM-VINDO (A)

01.

AFINAL, O QUE É ANSIEDADE?

Nesta seção você aprenderá:

01 Diferenciar ansiedade de medo

02 Descobrir se toda ansiedade é ruim

03 Impactos da ansiedade e principais sintomas

04 Checklist: como anda a sua ansiedade?

05 Como identificar se sua ansiedade "passou do ponto" e é hora de buscar ajuda

06 Como a ansiedade funciona

O QUE É A ANSIEDADE?

Você sabia que o medo e a ansiedade fazem parte da vida humana?

TODOS NÓS, SEM EXCEÇÃO, EM ALGUM MOMENTO DA VIDA IREMOS EXPERIMENTAR ESSAS EMOÇÕES, EM DETERMINADA FREQUÊNCIA E INTENSIDADE.

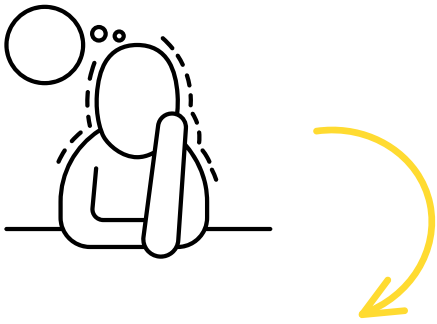
E o que poucas pessoas sabem, é que na verdade elas não são necessariamente ruins, mas possuem uma importante função. Você sabe qual? Sabe diferenciar quando o que está sentindo é medo ou é ansiedade? Não? Então vem conferir!

Principais Diferenças

O medo

O medo é uma resposta a um perigo ou a uma ameaça **REAL**, ele nos põe em **ALERTA.**

O objetivo principal do medo é garantir a nossa necessidade de **PROTEÇÃO** e **SEGURANÇA.**



A ansiedade

A ansiedade é orientada para o **FUTURO** e te coloca em um **estado de apreensão e de preocupação.**

Diante de uma situação que gera **incerteza e imprevisibilidade,** podemos pensar que a situação é muito difícil de ser enfrentada, ou que não temos os recursos para conseguir passar por ela - o que dispara a ansiedade.

O QUE É A ANSIEDADE?

Então toda ansiedade é ruim?

Não. Um pouco de ansiedade pode ser bom, se nos move, ou quando encaramos alguma dificuldade da vida mais como um desafio do que como uma ameaça.

Quando percebemos que podemos ter algum aprendizado, a tendência é a ansiedade ter níveis pequenos, que até podem nos estimular e nos por em movimento.

Mas ela pode ser mal adaptativa (quando uma situação que não é ameaçadora ou que é neutra é por nós percebida como sendo perigosa).

Aí sim ela pode gerar prejuízos, pois prejudica áreas importantes da nossa vida e inclusive pode trazer muitos sintomas desconfortáveis.

OS SINTOMAS DA ANSIEDADE

Você sabia que a ansiedade possui 3 tipos diferentes de sintomas?
Sim, podemos apresentar sintomas cognitivos, fisiológicos e comportamentais.

Sintomas Cognitivos

é como você interpreta o fato.

Geralmente fazemos uma previsão que algo ruim acontecerá e antecipamos um futuro em que o cenário é muito ruim.

Ou seja, com frequência pensamentos nos dominam e o conteúdo desses pensamentos, podem refletir os nossos piores temores. Esses pensamentos impedem que vejamos a situação com objetividade.

Sintomas Fisiológicos

é o que você sente.

Geralmente a nossa atenção fica mais voltada para os sintomas físicos, que podem ser exemplificados como:

Respiração acelerada, coração disparado, tremores, formigamentos, dor de cabeça, náusea, tontura, sensação de sufocação, diarreia, medo de morrer, medo de perder o controle...

Sintomas Comportamentais

é o que você faz.

Evitar, suportar, procrastinar, paralisar, tentar resolver a situação, buscar se distrair, deixar o problema para depois, são alguns exemplos.

Alguns comportamentos podem de fato ajudar a lidar com a ansiedade, enquanto outros podem inclusive piorar os sintomas.

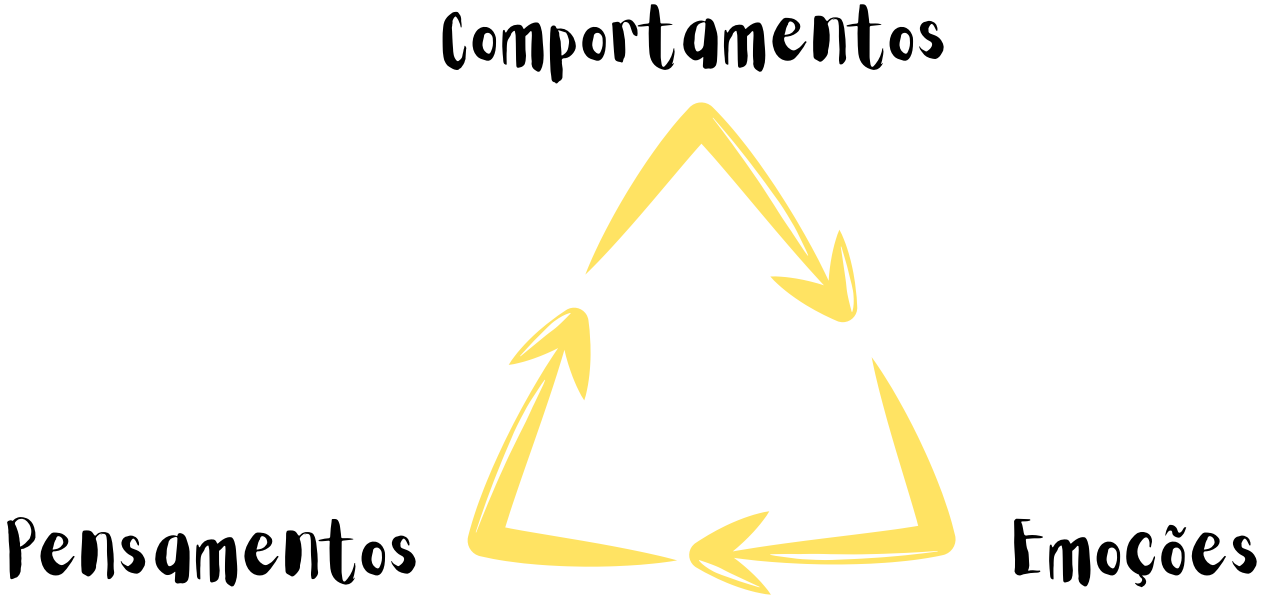
COMO A ANSIEDADE FUNCIONA?

Raramente apresentamos um único sintoma.

Pensamentos, emoções e comportamentos interagem entre si.
Além disso, cada um influencia os outros, ou seja,
à medida que um aumenta, o outro aumenta também.

Quando não fazemos nada esse ciclo se mantém.
Fica mais rígido e mais forte.

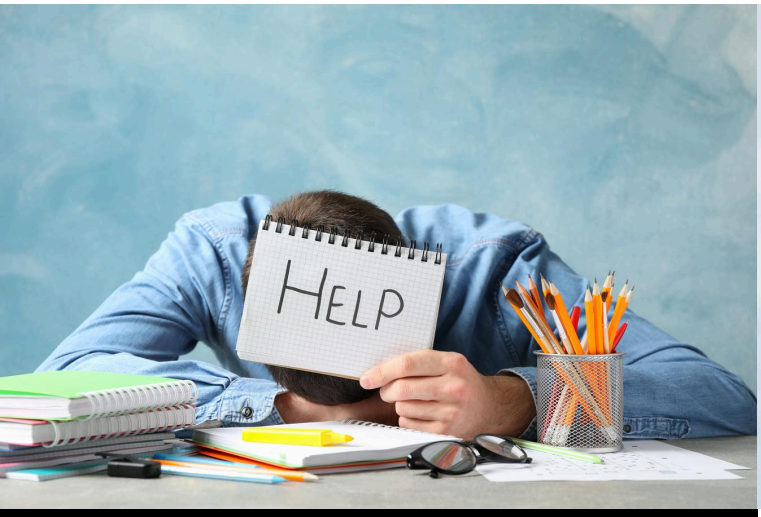
Por isso o objetivo desse ebook é que você possa encontrar aqui maneiras de reconhecer cada um desses sintomas e possa desenvolver recursos para romper com esse círculo vicioso.



Animado (a) para começar? Então te encontro nas próximas seções!

COMO SABER SE A ANSIEDADE "PASSOU DO PONTO" E É HORA DE BUSCAR AJUDA?

Quando os sintomas começarem a afetar negativamente a sua vida pessoal, social, laboral, acadêmica e relacionamentos.



PERSISTÊNCIA.

Quando os sintomas físicos, cognitivos e comportamentais são desproporcionais e já **duram há mais de 6 meses, isso é um sinal de alerta.**

ANSIEDADE OU PÂNICO REPENTINO.

Se você já experimentou uma crise ou ataque de pânico repentino ou repetidas vezes nos últimos meses.

GENERALIZAÇÃO.

Ocorre quando o medo e a ansiedade se espalham de um determinado objeto ou situação para diferentes situações, tarefas, objetos ou pessoas.

EVITAÇÃO.

Ocorre quando você passa a mudar sua rotina, hábitos e comportamentos para evitar os sintomas da ansiedade, para evitar passar por determinadas situações ou ainda para evitar recordar-se de lembranças que possam ser gatilhos para os sintomas.

INTERFERÊNCIA.

Se os sintomas passam a interferir no seu desempenho e nas suas atividades no trabalho, na faculdade, nos seus relacionamentos interpessoais, nas relações familiares ou em outras atividades também passa a ser um sinal de alerta.

INTENSIDADE EXAGERADA.

Quando você apresenta sintomas ansiosos mais elevados do que outras pessoas experimentariam em uma mesma situação, por exemplo. Note se a frequência, a intensidade e a duração dos sintomas geram prejuízos para sua saúde física e emocional.

CATASTROFIZAÇÃO.

Uma vez que a ansiedade envolve antecipação ou preocupação de que algo ruim acontecerá, o pensamento catastrófico ocorre quando sua mente fica focada nas piores hipóteses e nos piores desfechos. Esse pensamento te aprisiona e você sente dificuldade de parar de pensar nele.

INSEGURANÇA.

Pessoas com ansiedade com frequência sentem-se menos seguras ou protegidas do que as outras.
Há uma sensação de apreensão, desamparo e de ameaça.
Além disso, relaxar ou permanecer tranquilo pode ser difícil.

CHECKLIST: COMO ANDA A SUA ANSIEDADE?

	SIM	NÃO
FICO ANSIOSO(A) DIANTE DE SITUAÇÕES QUE A MAIORIA DAS PESSOAS ENCARAM SEM DIFICULDADE.	☐	☐
TENHO CRISES DE ANSIEDADE/PÂNICO SEMANALMENTE.	☐	☐
MEUS EPISÓDIOS DE ANSIEDADE DURAM MAIS DO QUE EU GOSTARIA.	☐	☐
A ANSIEDADE INTERFERE NO MEU TRABALHO/FACULDADE E NOS MEUS RELACIONAMENTOS.	☐	☐
TENHO CRISES REPENTINAS.	☐	☐
NÃO CONSIGO LIDAR MUITO BEM COM OS SINTOMAS FÍSICOS.	☐	☐
É DIFÍCIL EU ME SENTIR CALMO(A) OU SEGURO(A).	☐	☐
AMIGOS OU FAMILIARES JÁ DEMONSTRARAM PREOCUPAÇÃO.	☐	☐
TENHO TIDO DIFICULDADE EM DORMIR.	☐	☐
TENHO DIFICULDADES DE CONCENTRAÇÃO.	☐	☐
ME IRRITO MAIS FACILMENTE.	☐	☐
SINTO MEU CORPO TENSO, INCAPAZ DE RELAXAR.	☐	☐

E então, como anda a sua ansiedade?

COMO A MENTE ANSIOSA FUNCIONA?

COMO VOCÊ VIU, A ANSIEDADE VARIA MUITO ENTRE SITUAÇÕES E TAMBÉM VARIA DE UMA PESSOA PARA A OUTRA.

Contudo, o que talvez você não saiba é que a ansiedade diminui naturalmente se não lhe dermos atenção.

MAS, SE A ANSIEDADE DIMINUI NATURALMENTE,
COMO NÓS A TRANSFORMAMOS EM UM ESTADO PERSISTENTE?

O problema nos transtornos de ansiedade é que as pessoas tendem a superestimar tanto a probabilidade quanto a intensidade de perigo e ameaça.

Quando você concentra sua atenção exclusivamente na ameaça e no perigo, seus pensamentos se tornam negativos e impossibilitam que você considere interpretações menos ameaçadoras das situações.

A abordagem cognitiva foi desenvolvida para ajudá-lo(a) a aprender a neutralizar ou desativar esta mentalidade ansiosa.

A fórmula para manter (e até aumentar) sua ansiedade:
PERIGO SUPERESTIMADO + CAPACIDADE PESSOAL DE ENFRENTAMENTO SUBESTIMADO = ALTA ANSIEDADE

Além de mudar os pensamentos sobre ameaça e perigo, a abordagem cognitiva trabalha para mudar como você se vê em situações ansiosas.

Assim, te ajudaremos a avaliar e questionar seus pensamentos ansiosos para que você tenha maior autoconfiança para lidar com as preocupações.

COMO A MENTE ANSIOSA FUNCIONA?

1º PASSO: AUTOMONITORAMENTO: COMO A SUA ANSIEDADE FUNCIONA?

Só é possível mudar aquilo que temos a consciência de que precisa ser mudado.

O automonitoramento irá te ajudar a compreender melhor como a sua ansiedade funciona: irá incluir informações sobre seus atuais problemas, pensamentos, sentimentos, comportamentos e sintomas físicos que você sente durante os episódios de ansiedade.

Esse exercício te ajudará a ampliar sua consciência sobre o que dispara sua ansiedade e como você responde a situações e quais são os sintomas que mais predominam.
Deixei abaixo algumas perguntas que vão nortear seu monitoramento, ele deve ser feito durante toda a semana, combinado?

Quais são as situações que te geram ansiedade?
Com que frequência você vivencia essas situações?
O quanto isto te interfere em sua vida diária?
Qual a frequência, a intensidade e a duração dos sintomas?
Quais gatilhos internos e externos desencadeiam a ansiedade?

ANOTE!!

SITUAÇÃO QUE CAUSOU A ANSIEDADE: _____
INTENSIDADE (0-100) DO DESCONFORTO: _____
SINTOMAS FÍSICOS E EMOCIONAIS: _____
PENSAMENTOS ANSIOSOS: _____
RESPOSTAS (COMPORTAMENTOS E ATITUDES): _____

Esses comportamentos estão de fato te ajudando a lidar com a ansiedade?

Dica: Identificando gatilhos

Gatilhos podem ser internos ou externos. Eles são responsáveis por disparar um episódio de ansiedade.

GATILHOS INTERNOS INCLUEM:
reações internas, que ocorrem no seu corpo, como sensações fisiológicas, emoções, sentimentos e também cognições como lembranças e pensamentos.

JÁ GATILHOS EXTERNOS INCLUEM:
situações, eventos, circunstâncias, e geralmente estão relacionados a alguma temática, como medo de julgamento, dificuldade de se relacionar, insegurança com relação ao seu próprio desempenho, entre outros.